

Penyuluhan tentang Senam Yoga untuk Mengurangi Rasa Cemas pada Ibu Hamil TM III di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih

Ifa Nurhasanah¹, Astik Umiyah², Raudatul Hikmah³

¹Prodi Kebidanan ²Fakultas Ilmu Kesehatan ³Universitas Ibrahimy

ARTICLE INFORMATION

Received: November, 16, 2023

Revised: Desember, 21, 2023

Available online: Januari, 27, 2023

KEYWORDS

Penyuluhan, Senam Yoga, Ibu hamil

CORRESPONDENCE

E-mail: nurhasanah_ifa@yahoo.com

A B S T R A C T

Kehamilan yang diinginkan banyak wanita adalah kehamilan yang sehat tanpa adanya masalah yang menyertai. Hal yang tidak terduga kadang kala dialami saat kehamilan misalnya merasakan rasa cemas yang berlebihan utamaya pada TM III. Senam yoya menjadi salah satu metode yang disarankan dilakukan untuk menutunkan rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil. tujuan pengabdian masyarakat ini dengan adanya penyuluhan senam yoga, bertujuan agar ibu hamil dapat mengetahui dan memahami bahwa senam yoga dapat menurunkan rasa cemas pada dirinya. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini dengan memberikan materi tentang senam yoga. Kegiatan ini dilakukan di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih dengan 30 peserta. Hasil yang diperoleh dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah ibu hamil mampu memahami materi yang disampaikan tentang yoga prenatal, manfaat dan tata cara dari senam yoga. Senam yoga dapat dilakukan secara rutin dan disarankan kepada Puskesmas untuk memfasilitasi senam yoga agar berjalan dengan baik.

INTRODUCTION

Rasa cemas merupakan suatu reaksi yang dirasakan seseorang terhadap perubahan pada dirinya dan lingkungannya yang mengalami perasaan tidak senang atau tidak nyaman yang dipengaruhi oleh dugaan akan bahaya atau frustrasi yang sedang mengancam, membahayakan rasa aman, keseimbangan atau kehidupan seorang individu atau kelompok sosialnya. Hal ini pun dirasakan oleh ibu hamil.

Ibu hamil yang merasakan rasa cemas, seringkali terjadi pada usia kehamilan 28-41 minggu atau pada TM III kehamilan. Hal ini terjadi karena disebabkan oleh perubahan kadar hormon didalam tubuh sehingga berpengaruh terhadap kadar zat kimia pada otak yang berperan dalam mengatur perasaan. Hal ini juga yang mengakibatkan ibu

hamil TM III cenderung mudah cemas, gelisah dan khawatir.

Pada kenyataannya, saat kegiatan kelas ibu hamil, senam yoga tidak pernah dikenalkan. Edukasi yang diberikan hanya seputar pengetahuan tentang kehamilan atau persiapan persalinan. aktivitas yang dilakukan saat kelas ibu

hamil hanya senam ibu hami, bukan senam yoga. Pengenalan senam yoga sangat penting untuk dilakukan mengingat saat ibu hamil telah memasuki TM III akan mengalami rasa cemas dan takut akan segala hal yang mungkin berkaitan dengan keselamatan janin dan dirinya.

Rasa cemas yang dialami dapat dicegah dan diatasi dengan melakukan senam yoga. Pengenalan senam yoga dapat diberikan kepada ibu hamil melalui penyuluhan atau pemberian edukasi. Dengan adanya kegiatan tersebut, ibu hamil akan lebih mengerti dan paham tentang senam yoga dan tujuan serta manfaat dari senam tersebut.

Penyuluhan senam yoga pada ibu hamil dapat dilakukan saat ada kegiatan kelas ibu hamil. Hal ini dapat menambah wawasan ibu hamil bahwa rasa cemas yang dialami dapat diatasi. Dengan adanya pendidikan kesehatan melalui penyuluhan senam yoga pada ibu hamil yang dapat dilakukan secara komprehensif, berkesinambungan dan terencana. Hal tersebut bermanfaat bagi ibu hamil tidak hanya pada pengetahuan, akan tetapi dapat di terapkan dengan melakukan senam yoga.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat melakukan penyuluhan tentang senam yoga untuk mengurangi rasa cemas pada ibu hamil TM III. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan ibu hamil dapat mengetahui dan memahami lebih lengkap tentang senam yoga dan dapat dilakukan saat adanya kelas ibu hamil dan bahkan dapat dilakukan di rumah.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih pada tanggal 17 November 2022 pada jam 09.00 WIB - Selesai. Kegiatan ini dilakukan dengan melibatkan 30 peserta (ibu hamil TM III). Uraian kegiatan ini meliputi sosialisasi (pengenalan), pelaksanaan penyuluhan dengan metode ceramah dan dilanjutkan dengan tanya jawab serta penutup. Alat dan media yang digunakan saat kegiatan adalah laptop, LCD dan proyektor. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil TM III tentang senam yoga.

RESULTS and DISCUSSION

Kegiatan penyuluhan senam yoga yang dilakukan pada ibu hamil TM III di Desa Sumberejo dengan 30 peserta berjalan dengan lancar. Adapun uraian kegiatan yang dilakukan adalah melakukan sosialisasi atau pengenalan supaya saat kegiatan dilakukan ada interaksi yang baik antara pemberi materi dan peserta. Kegiatan ini dilakukan sekitar 5 menit.

Setelah pengenalan, kegiatan dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan tentang senam yoga. Materi yang disampaikan meliputi pengertian atau definisi senam yoga, tujuan dan manfaat senam yoga, syarat melakukan senam yoga dan tata cara senam yoga. Saat pemberian materi diberikan selama 30 menit, ibu hamil yang menjadi peserta penyuluhan sangat antusias mendengarkan materi yang disampaikan. Hal ini terbukti dari banyaknya ibu hamil yang bertanya saat materi diberikan. Namun, aturan dalam

penyuluhan tersebut, bagi peserta yang bertanya, harus disesi tanya jawab.

Kegiatan tanya jawab yang dilakukan setelah pemberian materi selama 10-15 menit. Terdapat tiga penanya dari peserta yang mengikuti kegiatan tersebut. Hal ini membuktikan bahwa ibu hamil antusias dalam mendengarkan materi yang disampaikan. Peserta yang bertanya diberikan reward khusus oleh pemberi materi.

Kegiatan penyuluhan ditutup dengan pemberian soevenir yang telah disiapkan oleh pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat. Harapannya dengan adanya reward tersebut, ibu hamil dapat mengikuti kegiatan penyuluhan yang mungkin dilaksanakan bulan depannya, sehingga ibu hamil kaya akan pengetahuan tentang kesehatan khususnya yang berkaitan dengan kehamilan.



Gambar penyuluhan tentang senam yoga

CONCLUSIONS

1. Ibu hamil dapat menambah pengetahuan tentang kehamilan utamanya yang berkaitan dengan senam yoga
2. Ibu hamil dapat melakukan kegiatan senam yoga sehingga dapat menurunkan rasa cemas yang dialami.

Perlu adanya pemberian edukasi tentang pentingnya senam yoga saat kelas ibu hamil. Perlu melakukan kegiatan senam yoga minimal 1 minggu 1 kali untuk menurunkan rasa cemas pada ibu hamil dan menguatkan stamina pada tubuhnya.

REFERENCES

- G. S. P. Ashari. 2019. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. vol. 15 No. 1, no. Vol. 15 No. 1 : November 2022. doi: <http://dx.doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>.
- E. Rusmita. 2019. Pengaruh senam hamil Yoga terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati Bandung. *J. Ilmu Keperawatan*. Vol. III No. 2. November 2022.
- W. S. Yohana. 2018. Hubungan Senam Yoga Prenatal dengan Lamanya Proses Persalinan Kala II pada Ibu Bersalin di BPS Nangah Sri Niati Kab Mesiji Tahun 2017. *Midwifery J*. Vol. 3. No. 1. November 2022. hal. 30–33.
- Babbar S, Parks-Savage AC, Chauhan SP. 2012. Yoga during pregnancy: a review. *American Journal of Perinatology*. 29(6):459–64.